



# FICHE PEDAGOGIQUE

## FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2

Formation mixte en présentiel 28h et à distance

### Objectifs (professionnels):

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les stades avancés des exercices du répertoire Pilates niveau 1
- Connaître les nouveaux exercices du répertoire Pilates niveau 2
- Maîtriser la pratique du répertoire complet Pilates niveau 2 et l'utilisation du Magic Circle
- Savoir concevoir une séance de Pilates pour un public intermédiaire
- Savoir enseigner et adapter les exercices de Pilates niveau 2

### Catégorie et but:

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

### Public:

Le public concerné est : les professionnels du sport et de la santé.

### Pré-requis:

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : professionnels du sport et de la santé déjà enseignant ou en cours de formation ( BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en cours de formation, kinésithérapeutes)
- Niveau exigé : pratique régulière en Pilates encadrée par un professeur de Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie.

**PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

## **Durée:**

Cette formation se déroule en présentiel sur **28 heures en 4 jours consécutifs** et à distance via l'espace apprenant en e-learning (Learnybox) pour l'apprentissage de la théorie avec le manuel de formation, 30 heures de pratique personnelle et 20 heures d'enseignement.

## **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement:**

### Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : démonstrative et expérimentale active avec l'alternance de temps de pratique physique et d'enseignement (70%) et de temps de théorie (30 %) permettant l'acquisition des connaissances, l'analyse des mouvements et l'amélioration de sa pédagogie.  
Supports pédagogiques : un manuel de formation et vidéos de pratique disponibles dans l'espace apprenant, livres à acquérir par le stagiaire.

### Eléments matériels de la formation

Lieu de la formation: Centre Pilates & Core, 20 rue James Sclafer, 17500 Jonzac

Supports techniques : deux salles de pratique et une salle de théorie

Salle de formation : salles de pratique avec tapis de sol et petit matériel à disposition si besoin (il est demandé aux stagiaires d'apporter leur matériel) / salle avec table et tabourets pour la partie théorique.

Equipements divers mis à disposition : connexion internet en wifi

Documentation : ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

### Compétences des formateurs

Les formations sont dispensées par Alexandra Siano, fondatrice et gérante du centre Pilates & Core depuis 2010 et éducateur sportif depuis 20 ans dans les métiers de la forme. Diplômée d'un DEUST Métiers de la Forme et en Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 et pour les publics spécifiques.

## **Contenu par module :**

### **PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2**

#### **Les nouveaux apprentissages du répertoire Pilates niveau 2**

Les stades avancés des exercices niveau 1

Les 10 nouveaux exercices du répertoire niveau 2

La « C curve »

Le Magic Circle

Les pratiquants en niveau 2

#### **Les exercices préparatoires**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

#### **Le répertoire des exercices Pilates niveau 2**

(exercices avec et sans Magic Circle)

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

### **PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

### **Les exercices de fin de séance**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

Enseignement par groupe

### **Didactique et pédagogie de l'enseignement**

Construction d'un cycle de séances

Construction d'une séance

Enseignement

### **Anatomie**

Le « Powerhouse »

Les abdominaux

Le périnée

La colonne vertébrale

La respiration

L'épaule et la ceinture scapulaire

La hanche et la ceinture pelvienne

### **Suivi et évaluation:**

#### Exécution de l'action :

Les moyens permettant de suivre l'exécution de la formation sont : émargement en ligne par le stagiaire et le formateur, relevé de connexion, attestation d'enseignement émargée par le stagiaire et le formateur.

#### Modalités d'évaluation :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- réussite des évaluations en ligne à 90%

- avoir suivi 100% de la formation en ligne

- réussite de l'enseignement d'un cours Pilates niveau 2 de 30min et d'une pratique du répertoire Pilates en 20min

#### Documents remis en fin de formation et à l'issu des évaluations :

- Attestation de réalisation de formation

- Attestation de réussite de formation

### **Délais d'accès :**

L'inscription définitive à la formation ne sera définitivement validée qu'à la réception des CGV et du bulletin d'inscription dûment complétés et signés et du règlement d'acompte par virement ou par paiement en ligne correspondant à 30% TTC du montant global de la prestation.

### **Tarif :**

Cette formation est dispensée pour un coût de 897 euros en financement personnel ou 1077 euros avec prise en charge.

L'organisme de formation  
**PILATES & CORE**

#### **PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

**PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*